

## 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和3年2月15日(月)～2月20日(土)

	2月15日(月曜日)	2月16日(火曜日)	2月17日(水曜日)
主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 赤だし汁 — —	天ぷら うまい菜の煮浸し フルーツ…りんご缶 赤だし汁 味のり	赤魚のおろし煮 炒り豆腐 ほうれん草の三杯酢 味噌汁 漬物
エネルギー	424kcal	512kcal	440kcal
おやつ	ふかし芋	牛乳寒天	ミニ今川焼き



	2月18日(木曜日)	2月19日(金曜日)	2月20日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	カレーライス
副食	肉団子の甘酢煮 茄子と揚げの煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	鱈の蒲焼き 里芋の煮付け オクラのおかか和え 味噌汁 漬物	サラダ プリン 漬物 — —
エネルギー	591kcal	447kcal	512kcal
おやつ	焼きプリンタルト	パパロア	和のパンケーキ(きなこ黒糖蜜)

管理栄養士 伊藤から一言「16日は天ぷらです！私はさつま芋の天ぷらが好きですが、皆様はいかがでしょう？」

## 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和3年2月22日(月)～2月27日(土)

	2月22日(月曜日)	2月23日(火曜日)	2月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	すき焼き 大根の酢の物 温泉卵 味噌汁 漬物	カツオのたたき ひじきの煮付け インゲンのピーナッツ和え 赤だし汁 ふりかけ	さつま揚げ 金平ごぼう もやしと胡瓜の酢の物 かき玉汁 漬物
エネルギー	601kcal	431kcal	580kcal
おやつ	クレープ	吹雪饅頭	ホットカルピス・ビスコ

	2月25日(木曜日)	2月26日(金曜日)	2月27日(土曜日)
主食	散らし寿司(穴子)	ごはん	ごはん
副食	キャベツともやしの中華和え 田楽(茄子・豆腐) 清汁 — —	タラのマヨネーズ焼き ポークビーンズ 白菜と小松菜のごま和え コンソメスープ 漬物	野菜炒め(カレー味) ブロッコリーのマヨネーズ和え 竹輪の金平 味噌汁 漬物
エネルギー	424kcal	573kcal	506kcal
おやつ	シュークリーム	抹茶プリン	酒饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「来週から3月に入ります。次の行事食は「ひな祭り」ですよー！！」